

7月4日(月)

食事にふさわしい話を
こころがけましょう

みんなが楽しく食べられるような話題を考えてみましょう！

きょうのこんだて

なつやさいのカレーライス
キャベツのサラダ
みかん(れいとう)
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) かぼちゃ・たまねぎ・なす
ど	トマト(かん)・ピーマン
り	セロリー・にんにく・キャベツ・ みかん(れいとう)

クイズ2 「れいとうみかん」にするとよいみかんは、次のどれでしょう？

①すっぱいみかん

②あまいみかん

③かわがかたいみかん

一口メモ

★先週金曜日、5年生が全校に奈良漬を配りました。味わった人もあるかもしれませんね？虫にも人間にも安心・安全な、「上福なかよし畑」で育てた、なにわの伝統野菜で作った奈良漬です。

★今年もたくさん収穫できるといいですね。3・4年生よろしくお願いします。

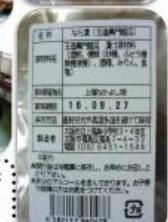
食育通信
親子で 水くもりもり

自然のめぐみと

6月29日、昨年収穫した「玉造黒門越瓜」を、1年かけて漬け込んできた「奈良漬」の贈呈式がありました。その後、4・5年生は商品のシールはりをしました。うれしいことに、新しいシールを作ってくださいました。



毎年、3・4年生は、総合的な学習の時間に、「なにわの伝統野菜」を見てています。今年も「玉造黒門越瓜」の苗を植え、現在、元気に育っています。

できた
「奈良漬」

おうちの方へ

上福島の自然と地域の方のおかげで、今年もこんなに旨いお漬物が作ることができました。「奈良漬」を味わいながら、自然の恩みやお世話をいろいろな方々へ感謝する心を育んでいただきたいと思います。

地域の方のまごころ

昨年7月24日、初収穫した「玉造黒門越瓜」を持って行きました。お忙しい中、さすがに喜んでくださいました。夏休み中、何度も持ってきてくださいました。こうして、堪能して水分を抜いた越瓜は、1年間、何度も新しい酒かすに漬け替え、奈良漬の本漬けが出来上がったのです。今年の出来はとてもよいそうです。



食文化にふれる

奈良漬は、1300年以上前の奈良時代に、貴族の保存食・薬の物として珍重され、高級品でした。その後、江戸時代に入り、幕府への献上や、奈良を訪れる旅人によって広がり、庶民にも愛されるようになりました。うなぎのかは焼きに奈良漬の組み合わせは定番になっていますね。もうすぐ、土用の丑です。



今が旬の夏野菜たっぷりのカレーライスです。



かぼちゃ	長崎県	なす	山梨県	セロリー	長野県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	大分県	キャベツ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②